

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Atmadja, D.S., Doewes, M. 2002. *ACSM Panduan Uji Latihan Jasmani dan Peresapannya*. Jakarta: EGC
- Brick, Lynee. 2001. *Bugar Dengan Senam Aerobik*. Jakarta : PT Raja Gasindo Persada
- CDC. 2011. *Healthy Weight - it's not a diet, it's a lifestyle!* Available from: [http://www.cdc.gov/healthyweight/physical\\_activity/index.html](http://www.cdc.gov/healthyweight/physical_activity/index.html) (Akses 9 Oktober 2015)
- Chourmain, Imam. 2008. *Acuan Normatif Penelitian Untuk Penulisan Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. Jakarta: Al-Haramain Publishing House.
- Cooper, Kenneth H. (2004). *Precision Heart Rate Training: For Maximum Fitness and Performance*. Champaign: Human Kinetics Publishers, Inc
- Departemen Kesehatan RI. 2002. *Petunjuk Teknis Pemantauan Status Gizi Orang Dewasa dengan Indeks Massa Tubuh (IMT)*, Jakarta. Available from: <http://www.depkes.go.id/index.php.vw=2&id=A137> (Akses 12 November 2015)
- Departemen Kesehatan RI. 2009. *Obesitas dan Kurang Aktivitas Fisik Menyumbang 30% Kanker*. Available Dari : [http://www.indonesia.go.id/id/index.php?option=com\\_content&task=view&id=9398&Itemid=698](http://www.indonesia.go.id/id/index.php?option=com_content&task=view&id=9398&Itemid=698) (Akses 10 Oktober 2015)
- Dinata, Marta. 2007. *Langsing dengan Aerobik*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Giam, C.K. & Teh, K.C. 2003 *Sport Medicine, Exercise and Fitness*. P.G. Publishing Pte Ltd., Singapore.
- Haines et al. 2007. *Personal, Behavioral, and Environmental Risk and Protective Factors for Adolescent Overweight. Obesity*.
- Hernawati. 2009. *Produksi Asam Laktat pada Exercise Aerobik dan Anaerobik*. Available from : <http://file.upi.edu/ai.php?dir=Direktori/D%20%20FPMIPA/JUR.%20PEND.%20BIOLOGI/197003311997022%20%20HERNAWATI/&file=FILE%202.pdf>. (Akses 18 Oktober 2015)
- Irianto,D.P. 2005. *Panduan latihan kebugaran fisik (yang efektif dan aman)*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- J. Sharkey, Brian. 2003. *Fitness and Health*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Kokkinos, P., 2010. *Physical Activity and Cardiovascular Disease Prevention*. Massachusetts: Jones and Bartlett Publishers.
- Kraemer, F.B. 2002. *Hormone-sensitive lipase: control of intracellular tri-(diacylglycerol and cholesteryl ester hydrolysis*
- Lutan, Berliana, dan Sunaryadi. 2007. *Penelitian Pendidikan Dalam Pelatihan Olahraga*. Bandung. Jurusan Pendidikan Kepelatihan FPOK UPI.
- Mabella. 2000. *Definisi Berat Badan*. Jakarta

- McArdle, W.D., Katch, F.I. & Katch, V.L. 2004 *exercise Physiology : Energy, Nutrition, and Human Performance*. 2nd. Ed. Lea & Febiger, Philadelphia
- Mumpuni, Y., dan Wulandari, A., 2010. *Cara Mengatasi Kegemukan*. Yogyakarta : Andi
- NIDDK (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Disease). 2001, *Understanding Adult Obesity*, [Online]. Dari: <http://win.niddk.nih.gov/publications/understanding.htm>. (10 Oktober 2015)
- Nurmalina, Rina. 2011. *Pencegahan & Manajemen Obesitas*. Bandung: Elex Media Komputindo.
- Palilingan, Pingkan. 2010. *Apakah Anak Anda Obesitas?*. Betterhealth Tahun II/ Edisi 3/ Triwulan/ September 2010 online. Available at <http://www.ekahospital.com/uploads/bulletins/final/%20/draf.pdf>. (Akses 10 Oktober 2015)
- Partrilasni, A., Noerhadi, M., priyoadi, B. & Sukamti, E.R. 2001 *Pengaruh Latihan Beban dan Latihan Aerobik Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh dan Peningkatan Kesegaran kardiorespirasi*. Laporan Penelitian, Fak. Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Yogyakarta
- Pollock, M.L. & Wilmore, J.H. 2009 *Exercise in Health and Disease : Evaluation and Prescription for Prevention and Rehabilitation*. 4th. Ed. Saunders, Philadelphia.
- Ramayulis, Rita, Lilis Christine Lesmana. 2008. *17 Alternatif untuk Langsing*. Jakarta: Swadaya.
- Rendra. 2010. *Sistem Energi dan Metabolisme Energi dalam Olahraga* (online). Dari : <https://rendrapjk08.wordpress.com/2010/11/01/sistem-energi-dan-metabolisme-energi-dalam-olahraga/> (Akses 15 Januari 2016).
- Richard, T. Cotton. 2001. *Aerobic Instructor Manual*. American Council Of Exercise.
- Rosmalina, Yuniar. 2004. *Keseimbangan Energi dan Komposisi Tubuh Pekerja dengan Jenis Pekerjaan Berbeda*. Puslitbang Gizi dan Makanan: Jakarta.
- Soetjiningsih. 2004. *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta : EGC
- Soekarno, W., Kushartanti, B.M.W. & Noerhadi, M. 1996. *Dasar-dasar Latihan Senam Aerobik*. Fak. Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Yogyakarta.
- Sudibjo, Prijo. 2001. *Pengaruh Senam Aerobik Intensitas Sedang dan Intensitas Tinggi Terhadap Presentase Lemak Badan dan Lean Body Weight*. Yogyakarta.

- Sugiharto. 2008. *Pengaruh Dosis Latihan Fisik Aerobik terhadap Penurunan Indeks Massa Tubuh, Asam Lemak Bebas Darah dan Kadar Leptin Darah pada Mahasiswi Universitas Negeri Semarang*. (online), available: <http://www.adln.lib.unair.ac.id/go.php?id=gdlhub-gdl-s3-2008-sugiharto>. (Akses 10 Oktober 2015)
- Sugondo, 2006. *Obesitas* Dalam buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid III Edisi IV. Jakarta: FK UI; hal. 1922.
- Sumanto dan Sukiyo. 1991. *Senam Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan*. Jakarta. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi. Depdikbud
- Treacy, John. 2005, *Obesity*. The Report of the National Taskforce on Obesity. Irlandia. Dari : <http://www.ireland.com/newspaper/special/2005/obesity/report.pdf>. ( 8 Oktober 2015)
- Tandra, H. 2007, *Segala Sesuatu yang Harus Anda Ketahui tentang Diabetes*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Willmore, H., Costill, L. 2004. *Physiology of Sport and Exercise Second Edition*. United States of America.
- Yatim, Faisal. 2005. *30 Gangguan Masalah Kesehatan Pada Anak Usia Sekolah*. Jakarta: Pustaka Populer Obor